保育実践記録	クラス：みんなのき三室戸こども園	2021 年8月5日	記録者:村井

・今日のごはんとおやつを紹介することで園での食育について知ってもらう

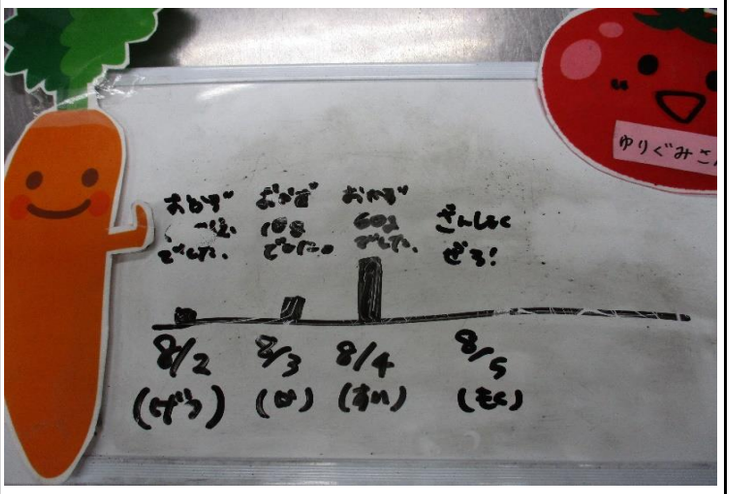
高野豆腐とは、豆腐を凍結・熟成・乾燥さ大豆製品です。 製造工程は途中まで豆腐とほぼ同じですが、凍結乾燥によって豆腐よりも煮崩れしにくくなっています。 スポンジ状でよく汁を吸うので煮物などに適し、乾燥しているため保存食品としても最適な食材です。 高野豆腐は タンパク質 、 脂質 、 カルシウム ・ 鉄 ・ 亜鉛 などのミネラル が豊富で、豆腐の栄養分が凝縮されているため、より少ない量でバランスよく栄養成分を摂取できます。

【普通食:以上児】豚肉の角煮風・高野豆腐の煮物・具沢山みそ汁

【おやつ:以上児】ヨーグルト・炒りじゃこ・ミニカステラ

【普通食:未満児】

【離乳食】豚肉の角煮風・豆腐の煮物・具沢山みそ汁



残食（ゆり組さん）残食ゼロでした!